

എന്താണ് രോഗം, എന്താണ് ആരോഗ്യം? ചികിത്സാശാസ്ത്രം വിസ്മരിക്കുന്ന മൗലികതത്വങ്ങൾ



SHABAB WEEKLY Friday, 24 April 2009

ചെറിയമുണ്ടം അബ്ദുൽഹമീദ്

ദൈവികഗ്രന്ഥം ശിഫാ (ശമനം/ശമനൗഷധം) ആണെന്ന് വിശുദ്ധ ഖുർആനിലെ മൂന്ന് സൂക്തങ്ങളിൽ (10:57, 17:82, 41:44) വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. നെഞ്ചുകളിലുള്ള രോഗത്തിന് ശമനം എന്നുകൂടി വിശദമാക്കിയിട്ടുണ്ട് 10:57 സൂക്തത്തിൽ. നെഞ്ചുകൾ എന്നർത്ഥമുള്ള സുദൂർ എന്ന പദം ഹൃദയങ്ങളുടെ സ്ഥാനം എന്ന നിലയിലാണ് വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ (22:46 നോക്കുക) പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഹൃദയങ്ങളിലുള്ള രോഗത്തിന് പല വ്യാഖ്യാതാക്കളും വിശദീകരണം നൽകിയത് സത്യനിഷേധം, കാപട്യം, പ്രകടനപരത, അസൂയ, വൈരാഗ്യം, ഭോഗാസക്തി തുടങ്ങിയ ദുർഗുണങ്ങളും ദുർവികാരങ്ങളുമെന്നാണ്. ഹൃദയസ്തംഭനത്തെയും ഹൃദയവാൽവുകളുടെ തകരാറിലെയും മറ്റും ഈ വകുപ്പിൽ വ്യാഖ്യാതാക്കളാരും ഉൾപ്പെടുത്തിയതായി കണ്ടിട്ടില്ല.

അപ്പോൾ ഖുർആൻ ശിഫാ അഥവാ ശമനമാകുന്നു എന്ന ദൈവിക വചനത്തിന്റെ സാക്ഷാൽ വിവക്ഷ എന്താണ്? അഥവാ അതിന്റെ അർത്ഥവൈപുല്യം എത്രത്തോളമുണ്ട് എന്നത് സൂക്ഷ്മ പഠനം അർഹിക്കുന്ന ഒരു വിഷയമാണ്. ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങൾ ഓതി ശരീരത്തിൽ ഊതുകയോ വെള്ളത്തിൽ ഊതിയിട്ട് അത് കുടിക്കുകയോ നൂലിൽ ഊതി അത് ശരീരത്തിൽ കെട്ടുകയോ ചെയ്താൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളും സുഖപ്പെടുമെന്നാണ് ചിലർ കരുതുന്നത്. എന്നാൽ നബി(സ) ഖുർആൻ ഓതി വെള്ളത്തിലോ നൂലിലോ ഊതിയിട്ട് അത് ശമനോപാധിയാക്കിയതായി പ്രാമാണികമായ ഹദീസുകളിലൊന്നും കാണുന്നില്ല. ഒരു സ്വഹാബി ഫാതിഹ ഓതി ഒരു രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഊതിയ നടപടി നബി(സ) അംഗീകരിച്ചതായി പ്രാമാണികമായ ഹദീസിലുണ്ട്. എന്നാൽ രോഗങ്ങൾക്ക് പൊതുവായോ ചില രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകമായോ ഖുർആൻ ഓതി മന്ത്രിക്കൽ എന്ന ചികിത്സ നബി(സ) നിർദ്ദേശിച്ചതായി പ്രബലമായ ഹദീസുകളിലൊന്നും കാണുന്നില്ല. അദ്ദേഹവും അനുചരന്മാരും വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് അക്കാലത്ത് ലഭ്യമായിരുന്ന മരുന്നുകളും 'കൊമ്പെക്കൽ' പോലുള്ള ചികിത്സാരീതികളും സ്വീകരിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. സകല രോഗത്തിനും മന്ത്രിക്കാനുള്ളത് എന്നാണ് വിശുദ്ധ ഖുർആനിലെ ശിഫാ എന്ന പദത്തിന്റെ സാക്ഷാൽ വിവക്ഷയെങ്കിൽ നബി(സ)യും സ്വഹാബികളും അതൊരു സാർവത്രിക ചികിത്സാരീതിയായി സ്വീകരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു.

എന്നാൽ പരമകാരുണികനായ അല്ലാഹു അവന്റെ അന്തിമവേദഗ്രന്ഥത്തെ ശിഫാ അഥവാ ശമനം എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചത് നിരർത്ഥകമാണെന്നോ വളരെ പരിമിതമായ അർത്ഥത്തിലാണെന്നോ കരുതാൻ യാതൊരു ന്യായവുമില്ല. 17:82 സൂക്തം ഈ വിഷയകമായി പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു: “സത്യവിശ്വാസികൾക്ക് ശമനവും കാരൂണ്യവുമായിട്ടുള്ളത് ഖുർആനിലൂടെ നാം അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അക്രമികൾക്ക് അത് നഷ്ടമല്ലാതെ (മറ്റൊന്നും) വർധിപ്പിക്കുന്നില്ല.” ‘സത്യവിശ്വാസികൾക്ക് ശമനം’ എന്നാണ് ഈ സൂക്തത്തിൽ വിശുദ്ധ ഖുർആനിനെ ഒന്നാമതായി വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. ശമനം എന്നത് ഖുർആൻകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട അതിപ്രധാന വിഷയമാണെന്നത്രെ ഇതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാവുന്നത്. ഈ ശമനം വിശ്വാസികൾക്ക് മാത്രമുള്ളതാണെന്ന് പറഞ്ഞതിന്റെ സൂചന, ഖുർആനിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിൽ ദൃഢവിശ്വാസമുണ്ടാവുകയും ഖുർആനിക അധ്യാപനങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെയാണ് ശമനം കൈവരുന്നത് എന്നത്രെ. അക്രമികൾക്ക് ശമനത്തിനുപകരം നഷ്ടം വർധിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാവുന്നത് അത് മന്ത്രംകൊണ്ട് കൈവരുന്ന ശമനമല്ലെന്നാകുന്നു. കാരണം ഖുർആൻ ഓതിക്കൊണ്ടുള്ള മന്ത്രംകൊണ്ട് ഒരു അവിശ്വാസിയുടെ രോഗം ശമിച്ചില്ലെങ്കിലും അയാൾക്ക് വേറെ വർധിത നഷ്ടമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ലല്ലോ. മഹത്തായ ദൈവിക അധ്യാപനങ്ങളുടെ നിരാസത്തിലൂടെയാണ് അയാൾക്ക് നഷ്ടം വർധിക്കുന്നത്.

രോഗം ഖുർആനിക ദൃഷ്ട്യാ

രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച വിശുദ്ധ ഖുർആനിലെ പരാമർശങ്ങൾ ഈ വിഷയകമായി നമുക്ക് കൂടുതൽ ഉൾക്കാഴ്ച

നൽകുന്നതത്രെ. രോഗം എന്നർത്ഥമുള്ള മറദ്യൻ എന്ന പദം പന്ത്രണ്ട് ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങളിൽ പ്രയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. പതിനൊന്ന് സൂക്തങ്ങളിൽ ഇതോടൊപ്പം ഫീ ഖുലൂബിഹിം (അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ) എന്നുകൂടി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഒന്നിൽ ഫീ ഖൽബിഹി (അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ) എന്നും. ഈ വാക്യങ്ങൾക്ക് അവരുടെ / അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ രോഗമുണ്ട് എന്നോ ഹൃദയത്തിലാണ് രോഗമുള്ളത് എന്നോ അർത്ഥമാകാം. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ഹൃദയം എന്ന അവയവത്തിന് സംഭവിച്ച ഭൗതികമായ കേടുപാടുകളെ സംബന്ധിച്ചല്ല ഈ ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങളിൽ പരാമർശിച്ചത്. സാധാരണ ഗതിയിൽ മനോരോഗങ്ങളെന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നവയെ സംബന്ധിച്ചല്ല. മനുഷ്യരെ തെറ്റായ വാക്കുകളിലേക്കും പ്രവൃത്തികളിലേക്കും നയിക്കുന്ന ദുർവികാരങ്ങളെയും ദുർഗുണങ്ങളെയും കുറിക്കാനാണ് ഉപര്യുക്ത സൂക്തങ്ങളിൽ മറദ്യൻ എന്ന പദം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്. 2:10 സൂക്തത്തിൽ “അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ രോഗമുണ്ട്” എന്ന് വ്യക്തമാക്കിയതിനുശേഷം “അതിനാൽ അല്ലാഹു അവർക്ക് രോഗം വർധിപ്പിച്ചു” എന്നുകൂടി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

വിശുദ്ധ ഖുർആൻ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട കാലത്ത് മറ്റ് ഏത് കാലഘട്ടങ്ങളിലെയും പോലെ മനുഷ്യർക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അനേകം രോഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. രോഗങ്ങൾ നിമിത്തം ഏറെ വിഷമിക്കുന്നവരും അവരുടെ കൂട്ടത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അല്ലാഹുതന്നെ ശിഫാ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ അത്തരം രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയെയോ മരുന്നുകളെയോ സംബന്ധിച്ച് പ്രത്യേകമായ യാതൊരു പരാമർശവുമില്ല എന്നത് വിസ്മയകരമാകുന്നു. ഹൃദയത്തിലെ രോഗങ്ങളെ സുദൃഢമായ വിശ്വാസവും ഉത്തമ ജീവിതക്രമവുംകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കാനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കു പുറമെ ഈ വിഷയകമായി വിശുദ്ധ ഖുർആനിലുള്ളത് തേനിൽ മനുഷ്യർക്ക് രോഗശമനമുണ്ട് എന്ന പരാമർശമാണ്. അവിടെ രോഗങ്ങളെ അപഗ്രഥന വിധേയമാക്കിയിട്ടില്ല.

ശിഫാ പൂർണ്ണ അർത്ഥത്തിൽ

അല്ലാഹുതന്നെ വിശുദ്ധ ഖുർആനിനെ ശിഫാ എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ചത് ഭാഗികമോ അപൂർണ്ണമോ ആയ അർത്ഥത്തിലാണെന്ന് കരുതുന്നത് അന്തിമ വേദഗ്രന്ഥത്തോട് നീതി പുലർത്തലാവില്ല. വിശുദ്ധ ഖുർആൻ പൂർണ്ണ അർത്ഥത്തിൽ തന്നെ ശിഫാ ആണ് എന്ന ധാരണയാണ് ന്യായമായിട്ടുള്ളത്. മാനവരാശിക്കാകെ മാർഗദർശകമായിട്ടുള്ള സത്യവേദ ഗ്രന്ഥം സമ്പൂർണ്ണ ശമനൗഷധമാകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് വിവിധ സൂക്തങ്ങളുടെയും അവയുടെ വിശദീകരണമായിട്ടുള്ള നബിവചനങ്ങളുടെയും ലൗകിക വിജ്ഞാനീയങ്ങളുടെയും വെളിച്ചത്തിൽ വിലയിരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. രോഗത്തിന്റെ ഉറവിടം ഹൃദയമാണെന്നും അവിടെ രോഗം നിലനില്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യന്റെ രോഗാതുരത വർധിക്കുന്നതെന്നുമുള്ള ഖുർആനിക ദർശനം പൂർണ്ണ സത്യമാണെന്ന് ബോധ്യമാകണമെങ്കിൽ ഒട്ടേറെ വസ്തുതകൾ പരിശോധനാ വിധേയമാക്കേണ്ടി വരും.

രോഗങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു, എങ്ങനെ സുഖപ്പെടുന്നു എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച് ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ കാലാകാലങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത വീക്ഷണങ്ങൾ നിലനിന്നിട്ടുണ്ട്. വർത്തമാനകാലത്ത് നൂറുകണക്കിൽ ചികിത്സാ പദ്ധതികൾ നിലവിലുണ്ട്. അലോപ്പതി മുതൽ ഉല്പവാപ്പതിവരെയും ചിരിചികിത്സ മുതൽ മുത്ര ചികിത്സ വരെയുമുള്ള ഒട്ടേറെ മാർഗങ്ങളിലൂടെ രോഗശമനമുണ്ടാകുന്നതായി ചികിത്സകരും അനുഭവസ്ഥരും അവകാശപ്പെടുന്നു. ബാക്ടീരിയയും വൈറസും പോലുള്ള സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ ആക്രമണം മൂലമാണ് മിക്ക രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും കൊതുക്, ഈച്ച പോലുള്ള പ്രാണികൾ മുഖേനയാണ് രോഗാണുക്കൾ പരക്കുന്നതെന്നും അലോപ്പതി സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൊന്നും രോഗാണുക്കൾ മൂലമുള്ള രോഗസംക്രമണത്തെ സംബന്ധിച്ച് പരാമർശിച്ചിട്ടില്ല. വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ ത്രിദോഷങ്ങളുടെ അസന്തുലിതത്വമോ ക്രമഭംഗമോ ആണ് ആയുർവേദ സിദ്ധാന്തപ്രകാരം രോഗഹേതു. രക്തം ദുഷിക്കുന്നതാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമെന്നാണ് ചില പ്രാചീന ചികിത്സകർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്. കൊമ്പ് വെച്ചോ അടയെ കടിപ്പിച്ചോ ദുഷിച്ച രക്തം പുറത്തു കളഞ്ഞാണ് ഇത്തരം ചികിത്സകരിൽ ചിലർ രോഗനിവാരണത്തിന് ശ്രമിച്ചിരുന്നത്. രക്തം ദുഷിക്കാതിരിക്കാനും ദുഷിച്ച രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടാനും മരുന്ന് നല്കിയാണ് മറ്റു ചിലർ ചികിത്സിച്ചിരുന്നത്. ഇങ്ങനെ വൈവിധ്യമാർന്ന ചികിത്സാപദ്ധതികൾ കൊണ്ട് രോഗങ്ങൾ ഭേദപ്പെടുവെന്ന് കരുതുന്ന അനുഭവസ്ഥർ അസംഖ്യമുണ്ട്. ഇവയ്ക്കു പുറമെ മന്ത്രവാദം, ചാത്തൻ സേവ പോലെയുള്ള നിഗൂഢ മാർഗങ്ങളിലൂടെ രോഗശമനം ലഭിച്ചുവെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന

അനുഭവസ്ഥർ വേറെയുമുണ്ട്!

ശമനത്തിന്റെ മനോ-ശാരീരിക മാനങ്ങൾ

ഇങ്ങനെ പരസ്പര ഭിന്നമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ രോഗശമനം ഉണ്ടാകുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുന്നതിൽ ശാസ്ത്രീയതയില്ലെന്ന് കരുതുന്ന പലരും അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത് ചികിത്സകനെയും മരുന്നിനെയും പ്രതിവിധിയെയും സംബന്ധിച്ച് രോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന ദുഃഖബോധമാണ് ശമനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമെന്നത്രെ. ചില ആധുനിക ചികിത്സകർ തന്നെ ഔഷധാംശം ഒട്ടുമില്ലാത്ത സ്റ്റാർച്ച്-ഗ്ലൂക്കോസ് ഗുളികകൾ അത്യാധുനികവും ഏറ്റവും ഫലപ്രദവുമായ മരുന്ന് എന്ന നിലയിൽ രോഗികളെ വിശ്വസിപ്പിച്ച് നൽകി ശമനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത് ഈ അഭിപ്രായത്തിന് ഉപോല്പാദകമാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന രോഗശമനം ‘പ്ലാസിബോ ഇഫക്ട്’ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ തന്റെ രോഗത്തിന് ഏറ്റവും മികച്ച മരുന്ന് അഥവാ പ്രതിവിധി ലഭിച്ചു എന്ന് രോഗിക്ക് ദുഃഖബോധമുണ്ടായാൽ ശമനത്തിന് സാധ്യതയേറും. മനോശാരീരിക (സൈക്കോസൊമാറ്റിക്) രോഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളും രോഗിയുടെ മനോഭാവത്തിന് ശാരീരിക സൗഖ്യവുമായുള്ള ബന്ധത്തിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നു. കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷം തലവേദനയ്ക്കും വയറുവേദനയ്ക്കും അൾസറിനും മറ്റും കാരണമാകുന്നതായി ആധുനിക പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിനു നേർ വിപരീതമായി ശുഭചിന്തയും സംതൃപ്തിയും ആഹ്ലാദവും ശാരീരിക സൗഖ്യത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നതായും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ ഖൽബുകളിലാണ് രോഗമുള്ളത് എന്ന ഖുർആനിക ആശയത്തിന്റെ അർത്ഥവ്യാപ്തിയത്രെ ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം വ്യക്തമാകുന്നത്.

മനുഷ്യരെ രോഗാതുരരാക്കിത്തീർക്കുന്ന ഘടകങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഗൗരവമുള്ളത് അകാരണവും അനാവശ്യവുമായ ഭയമാണ്. അതിന് തൊട്ടുതാഴെയുള്ള അപകടകാരി കടുത്ത ദുഃഖം അഥവാ വ്യഥയാണ്. അല്ലാഹുവിന്റെ മിത്രങ്ങളുടെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ സവിശേഷതയായി വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ (10:62) എടുത്തുപറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് അവർ ഭയത്തിൽ നിന്നും ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തരായിരിക്കും എന്ന കാര്യമാണ്. രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച ഭയത്തിൽ നിന്ന് മാത്രമല്ല അല്ലാഹുവിനു പുറമെയുള്ള എന്തൊന്നിനെ സംബന്ധിച്ച ഭയത്തിൽ നിന്നും അല്ലാഹുവിന്റെ മിത്രങ്ങൾ മുക്തരായിരിക്കുമെന്നാണ് പ്രസ്തുത സൂക്തം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കടുത്ത ഭയം ഏത് വകയിലുള്ളതാണെങ്കിലും അത് ചെറുതോ വലുതോ ആയ രോഗങ്ങൾക്ക് നിമിത്തമാകാം. ബാധിച്ച രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച ഭയം രോഗശമനം വൈകിക്കുകയോ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യും. ഒരു പ്രത്യേക രോഗം ശമിക്കുകയില്ലെന്ന ധാരണ സമൂഹത്തിൽ രൂഢമൂലമായാൽ അതുകൊണ്ട് തന്നെ ചികിത്സകൾ പരാജയപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഒരു കാലത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ക്ഷയരോഗം നിമിത്തം ധാരാളം പേർ മരിച്ചിരുന്നത് ഫലപ്രദമായ മരുന്നില്ലാത്തതുകൊണ്ട് മാത്രമല്ല, അത് മാരാരോഗമാണെന്ന ഭയം ജനമനസ്സുകളെ തളർത്തിയിരുന്നതുകൊണ്ടുകൂടിയാണ്. ഇന്ന് കാൻസറിനെയും എയ്ഡ്സിനെയും സംബന്ധിച്ച ഭയം തത്തുല്യമായ അനുഭവമുണ്ടാക്കുന്നു.

ഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചനം

രോഗം ഉൾപ്പെടെയുള്ള എന്തിനെയും സംബന്ധിച്ച ഭയത്തിൽ നിന്ന് അല്ലാഹുവിന്റെ മിത്രങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് മുക്തരാകുന്നത്? ഉത്തരം വളരെ ലളിതമാണ്. പരമകാരുണികനായ രക്ഷിതാവ് യഥാർത്ഥ വിശ്വാസികളെ അനുഭവിപ്പിക്കുന്നതെന്തും അവർക്ക് ഗുണകരമായി കലാശിക്കും എന്ന ദുഃഖബോധമാണ് മനസ്സിൽ നിന്ന് ഭയത്തെ പൂർണ്ണമായി നീക്കം ചെയ്യുന്നത്. 4:79, 9:52, 16:30 എന്നീ ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങൾ കാണുക. “സത്യവിശ്വാസിയുടെ കാര്യം അത്ഭുതകരമാകുന്നു. സന്തോഷകരമായ കാര്യം വന്നെത്തിയാൽ അവൻ അല്ലാഹുവിന് നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അതവന് ഗുണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. വിഷമകരമായ വല്ല കാര്യവും ബാധിച്ചാൽ അവൻ ക്ഷമിക്കുകയും അതവന് ഗുണകരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ അവസ്ഥ (സന്തോഷകരമായതും ദുഃഖകരമായതും ഒരുപോലെ ഗുണകരമായിത്തീരുന്ന അവസ്ഥ) സത്യവിശ്വാസിയല്ലാത്ത ആർക്കും ഉണ്ടാവുകയില്ല” എന്ന നബിവാചനം ഇത്തരൂണത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ എന്തു സംഭവിച്ചാലും ഒന്നുകിൽ നന്ദികൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷമകൊണ്ട് ധന്യമാകുന്ന മനസ്സിനെ ഒരിക്കലും വിനാശകരമായ അളവിൽ ഭയമോ ദുഃഖമോ ഉത്കണ്ഠയോ ബാധിക്കുകയില്ല. ഈ ഭയമുക്തി പരലോകവിശ്വാസവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. അതിനാൽ പരലോക നിഷേധിക്ക് അത്

പൂർണ്ണമായ അളവിൽ നേടിയെടുക്കാനാവില്ല.

“...അതെന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അല്ലാഹുവിന്റെ മാർഗത്തിൽ അവർക്ക് ദാഹവും ക്ഷീണവും വിശപ്പും നേരിടുകയോ, സത്യനിഷേധികളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്ന വല്ല സ്ഥാനത്തും അവർ കാൽവെക്കുകയോ, ശത്രുവിന് വല്ല നാശവും ഏല്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം അത് കാരണം അവർക്ക് ഒരു സൽകർമ്മം രേഖപ്പെടുത്തപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. തീർച്ചയായും സുകൃതം ചെയ്യുന്നവർക്കുള്ള പ്രതിഫലം അല്ലാഹു നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളയുകയില്ല.” (വി. ഖു 9:120).

“അല്ലാഹുവേ, എനിക്ക് സംഭവിച്ച വിപത്തിലൂടെ എനിക്ക് നീ പ്രതിഫലം തരേണമേ” എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ നബി(സ) പഠിപ്പിച്ചതും ഇത്തരൂണത്തിൽ സ്മരണീയമാകുന്നു. വേദനയും ക്ഷീണവും അനുഭവിക്കുന്നതിന് അല്ലാഹു നമുക്ക് നൽകുന്ന പൂർണ്ണമായ പ്രതിഫലത്തിന്റെ വേദി പരലോകമാണെങ്കിലും ഇഹലോകത്തെ സൗഖ്യവും അവൻ നൽകുന്ന പ്രതിഫലത്തിൽ ഉൾപ്പെടാം.

രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച ഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ സഹായിക്കുന്ന പല വസ്തുതകളും വിശുദ്ധ ഖുർആനിലും ആധുനിക വിജ്ഞാനീയങ്ങളിലും ഉണ്ട്. അതിലൊന്ന് അല്ലാഹു സൃഷ്ടിച്ചതെല്ലാം വിശിഷ്ടവും അന്യൂനവും ഘടനാഭേദമുള്ളതും ആകുന്നു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. പലരും ആശങ്കിക്കുന്നത് യാതൊരു കാരണവും കൂടാതെ രോഗാണുക്കൾ നമ്മെ ആക്രമിച്ചുകീഴടക്കുകയോ നാം എത്ര ശ്രദ്ധിച്ചാലും പക്ഷാഘാതം, ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ, കിഡ്നി പ്രവർത്തന രഹിതമാകൽ എന്നീ രോഗങ്ങൾ നമ്മെ ദുരിതത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയോ ചെയ്യാനിയുണ്ട് എന്നാണ്. ഈ ആശങ്ക വലിയൊരളവോളം അടിസ്ഥാനരഹിതമാണ്. അല്ലാഹു മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത് ഏറ്റവും മികച്ച ഘടനയിലാണെന്ന് വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ(95:4) വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സൃഷ്ടിച്ചതെല്ലാം അല്ലാഹു വിശിഷ്ടമാക്കിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് 32:7 സൂക്തത്തിലും, സകല വസ്തുക്കളെയും അല്ലാഹു ഘടനാഭേദമുള്ളതാക്കി എന്ന് 27:88 സൂക്തത്തിലും കാണാം. രോഗാണുക്കൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ളതെല്ലാം അല്ലാഹുവിന്റെ വിശിഷ്ടവും അന്യൂനവും അവികലവുമായ സൃഷ്ടികളാണെന്നത്രെ ഈ രണ്ടു സൂക്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഗ്രഹിക്കാവുന്നത്.

രോഗാണുക്കളും പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയും

ഏതൊരാളുടെയും ഇമ്യൂൺസിസ്റ്റം അഥവാ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ ബലഹീനമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് രോഗാണുക്കൾക്ക് അയാളുടെ ശരീരത്തിൽ അധിനിവേശം നടത്താൻ കഴിയുന്നത് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആധുനിക ആരോഗ്യശാസ്ത്രം സംശയാതീതമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ ബലഹീനമാകാനുള്ള കാരണങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും മനുഷ്യരുടെ തന്നെ ദുർവികാരങ്ങളും ദുശ്ശീലങ്ങളുമാണ് എന്നതും ആരോഗ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ധർ പരക്കെ അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, നിരാശ, കോപം, വൈരാഗ്യം തുടങ്ങിയ പല ദുർവിചാരങ്ങൾക്കും പുകയില, മയക്കുമരുന്നുകൾ, മദ്യം തുടങ്ങിയവയോടുള്ള ആസക്തിക്കും അമിതവും അഹിതവുമായ ആഹാരപാനീയങ്ങൾക്കും അവിഹിത ലൈംഗിക വേഴ്ചകൾക്കും വ്യായാമമില്ലായ്മക്കും മറ്റും പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയെ ദുർബലമാക്കുന്നതിൽ ഗണ്യമായി പങ്കുണ്ട്. പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങളും പോലുള്ള മനുഷ്യനിയന്ത്രണത്തിന് അതീതമായ ചില കാര്യങ്ങളും പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ ദുർബലാകാൻ കാരണമായിത്തീരാറുണ്ടെങ്കിലും നമ്മുടെ ജീവിതരീതി വലിയ കൂഴപ്പമില്ലാത്തതാണെങ്കിൽ അത്തരം താല്ക്കാലിക ദൗർബല്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ശരീരത്തിന് കഴിയും.

നമ്മുടെ ജീവിതരീതികളിലെയോ ജീവിതപരിസരങ്ങളിലെയോ പ്രതികൂലഘടകങ്ങൾ നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളും യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം അപകടപ്പെടുത്തുന്നവയല്ല. മറിച്ച് ശരീരം സ്വയം രക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി സ്വീകരിക്കുന്ന നടപടികളുടെ ഭാഗമാണ് ആ ലക്ഷണങ്ങൾ. അകാരണമായ ഭയം നിമിത്തം, തുമ്മൽ, ഛർദ്ദി, ജലദോഷപ്പനി, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ നിസ്സാര രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അടിച്ചമർത്താൻ വേണ്ടി വെപ്രാളപ്പെട്ട് നടത്തുന്ന ചികിത്സയാണ് പല ഗുരുതര രോഗങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാന കാരണമായിത്തീരുന്നത്. എന്തെങ്കിലും കാരണത്താൽ ശരീരം ക്ഷീണിച്ച സമയത്ത് അമിതാഹാരമോ അഹിതാഹാരമോ കഴിച്ചാൽ അതുകൊണ്ടുള്ള കൂഴപ്പത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന് മുക്തി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ഛർദ്ദിയോ വയറിളക്കമോ മുഖേന ആ മോശമായ ആഹാരം പുറന്തള്ളപ്പെടണം. ഈ പുറന്തള്ളൽ പൂർത്തിയാകാൻ മുന്നോ നാലോ തവണ ഛർദ്ദിയോ വിരോധനമോ വേണ്ടി വരിക സ്വാഭാവികമാണ്. അത് കഴിഞ്ഞാൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം സാധാരണ ഗതിയിലാകും. ഇതൊക്കെ അടിച്ചമർത്തുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന്റെ

സ്വയരക്ഷാസംവിധാനം (ഡിഫൻസ് മെക്കനീസം) ദുർബലമാകും എന്നതല്ലാതെ യാതൊരു ഗുണവും ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നില്ല.

തുമ്മൽ എന്ന അനുഗ്രഹം

തുമ്മിയാൽ 'അൽഹംദുലില്ലാഹ്' (അല്ലാഹുവിന് സ്തുതി) എന്ന് പറയണമെന്നും അത് കേൾക്കുന്നവൻ 'യർഹമുക്കല്ലാഹ്' (നിനക്ക് അല്ലാഹുവിന്റെ കാരുണ്യം ലഭിക്കുമാറാകട്ടെ) എന്ന് പ്രാർഥിക്കണമെന്നുമാണല്ലോ നബി(സ) പഠിപ്പിച്ചത്. തുമ്മൽ അല്ലാഹുവിന്റെ മഹത്തായ അനുഗ്രഹമാണ് എന്നതത്രെ ഇതിന് കാരണം. നിലനില്പിനും സൗഖ്യത്തിനും ഏറ്റവും അനുപേക്ഷ്യമായ കാരുണ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് സുഗമമായ ശ്വസനം. പുക, പൊടി, കഫക്കെട്ട് തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ ശ്വസനത്തിന് തടസ്സം നേരിട്ടാൽ അതൊഴിവാക്കാനുള്ള അടിയന്തര സംവിധാനമാണ് തുമ്മൽ. തടസ്സം നീങ്ങി സുഖമായി ശ്വാസോച്ഛാസം ചെയ്യാൻ സാധിച്ചതിന് അല്ലാഹുവെ സ്തുതിക്കുകയും പുകയിൽ നിന്നും പൊടിയിൽ നിന്നും മറ്റും മാറിനില്ക്കുകയും കഫം വർധിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ഒഴിവാക്കുകയുമാണ് യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളവർ ചെയ്യേണ്ടത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ പലരും ചെയ്യുന്നത് ആന്റി ഹിസ്റ്റമിൻ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ മുഖേന തുമ്മൽ എന്ന ദൈവിക അനുഗ്രഹത്തെ അടിച്ചൊതുക്കുകയാണ്. ശ്വാസകോശം ഉൾപ്പെടെ പല ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകളെയും ആലസ്യത്തിലാഴ്ത്തുന്ന ആന്റിഹിസ്റ്റമിനുകൾ യഥാർഥത്തിൽ ശമനോപാധികളല്ല. വീര്യം കുറഞ്ഞ മയക്കുമരുന്നുകൾ മാത്രമാണ്.

താപനിലയിലും മറ്റുമുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ശരീരം നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങളാണ് ജലദോഷലക്ഷണങ്ങളായി നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസംകൊണ്ട് അതൊക്കെ തനിയെ ഭേദപ്പെടും. ചികിത്സ വേണമെന്ന് നിർബന്ധമാണെങ്കിൽ തുളസി, ചുക്ക് മുതലായ നിരുപദ്രവകരമായ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യബോധമില്ലാത്ത ആളുകൾ ജലദോഷം മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ പൂർണ്ണമായി മാറണമെന്ന നിർബന്ധം മൂലം ഡോക്ടർമാരെ സമീപിച്ച് രാസഔഷധങ്ങൾ ധാരാളമായി അകത്താക്കുന്നു. പെട്ടെന്ന് സുഖപ്പെട്ടാലും ഇല്ലെങ്കിലും ഇത്തരം മരുന്നുകളിൽ മിക്കതും ദോഷഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നവയാണ്. ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ഫലപ്പെട്ട മരുന്നുകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഫലപ്പെടാറില്ല എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ജലദോഷം വീണ്ടും വീണ്ടും വരുകയോ വിട്ടുമാറാതിരിക്കുകയോ ആണെങ്കിൽ മരുന്നുകൾ കഴിച്ച് ശരീരവ്യവസ്ഥകളെ ക്ഷയോന്മുഖമാക്കുന്നതിന് പകരം ശമനം തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ വൈകിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന എന്തൊക്കെ ഘടകങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയിലും ഭക്ഷണക്രമത്തിലും മറ്റും ഉള്ളതെന്ന് പരിശോധിച്ച് അവ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് സുരക്ഷിതമായ മാർഗ്ഗം.

പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽ ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകൾ അവതാളത്തിലാകാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി പരമകരുണികനായ രക്ഷിതാവ് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള അടിയന്തര ക്രമീകരണങ്ങളെ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളായി തെറ്റിദ്ധരിച്ച് അകാരണമായ ഭയം വെച്ചുപുലർത്തുന്നതും അനാവശ്യമായ ചികിത്സകൾ നടത്തുന്നതുമാണ് പലപ്പോഴും ആരോഗ്യത്തെ അപകടത്തിലാക്കുന്നത്. ഈ യാഥാർത്ഥ്യം ജനങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നത് ഭിഷഗ്വര സമൂഹത്തിന്റെയും മരുന്നു മാഫിയയുടെയും താല്പര്യങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമല്ലാത്തതിനാൽ ഔഷധസേവ കൊണ്ട് മാത്രമേ ആരോഗ്യത്തെ താങ്ങിനിർത്താൻ കഴിയൂ എന്ന ധാരണ വ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിക്കുകയാണ് അവരെല്ലാം ചെയ്യുന്നത്. മരുന്നും ചികിത്സയും അത്യാവശ്യമാവുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഒരിക്കലും ഉണ്ടാവുകയില്ല എന്ന തെറ്റായ ധാരണ സൃഷ്ടിക്കാനല്ല ഇതെഴുതുന്നത്. സമഗ്രമായ ഒരു ആരോഗ്യവീക്ഷണം ചികിത്സകളുടെ ഫലപ്രാപ്തിക്ക് തന്നെ സഹായകമാവുകയും 'ഹൈബജറ്റ്' ചികിത്സ മിക്കവാറും ആവശ്യമില്ലാതാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യും എന്ന അവബോധം ചിന്താശീലർ കൈകിലും ഉണ്ടാക്കാനാണ് ഈ വരികൾ കുറിക്കുന്നത്.

ആന്റിബോധി എന്ന രക്ഷാകവചം

രോഗാണുക്കളെ സംബന്ധിച്ച് പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ധാരണകളും അബദ്ധജടിലമാണ്. പരമകരുണികനായ രക്ഷിതാവ് അവയെ സൃഷ്ടിച്ചൊരുക്കിയത് മനുഷ്യരെ സങ്കീർണ്ണമായ രോഗങ്ങളിലൂടെ പീഡിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല. രോഗാണുക്കളുടെ

സൃഷ്ടിപ്പുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് ശൈശവം മുതൽ മനുഷ്യരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ക്രമേണ പ്രബലീകരിക്കുകയാണ്. ഒരു കുട്ടിയെ ശൈശവം മുതൽ യൗവനം വരെ രോഗാണുക്കളൊന്നും കടക്കാത്ത ഒരു മുറിയിൽ വളർത്തിയാൽ അവന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി തീർത്തും ദുർബലമായിരിക്കും. കുറച്ചൊക്കെ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ കടന്നുകൂടുകയും അവയെ ചെറുത്തുതോല്പിക്കാൻ വേണ്ടി ശരീരം ഒരുക്കുന്ന ആന്റിബോഡികൾ (പ്രതിവസ്തുക്കൾ) അവയ്ക്കും മറ്റു പല രോഗാണുക്കൾക്കുമെതിരിൽ രക്ഷാകവചമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ക്രമപ്രവൃദ്ധമായി ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി പടച്ചവൻ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള വ്യവസ്ഥ. അതിനാൽ രോഗാണുക്കളെ വെറുക്കുകയും ഭയക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു പകരം സ്നേഹിക്കുകയാണ് കാര്യബോധമുള്ളവർ ചെയ്യേണ്ടത്. രോഗാണുക്കൾ നമുക്ക് വിനാശകാരികളായിത്തീരുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയിലെ തകരാറുകൊണ്ടും കടുത്ത ഭയവും ദുഃഖവും മറ്റും നിമിത്തവും നമ്മുടെ പ്രതിരോധ സംവിധാനം ഏറെ ദുർബലമായിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ്.

വേദന എന്ന സൗഭാഗ്യം

വേദനയെ സംബന്ധിച്ച ഭയമാണ് പലരെയും തളർത്തിക്കളയുന്ന ഒരു ഘടകം. 'ദൈവമേ, നീ കരുണാമയനാണെങ്കിൽ ഈ അസഹ്യമായ വേദന എന്തിന് എന്നെ അനുഭവിപ്പിക്കുന്നു' എന്ന് പോലും ചിലർ ചോദിച്ചുപോകാറുണ്ട്. വേദനയെ സംബന്ധിച്ച വ്യഥ ചിലരെ വിഷാദരോഗികളാക്കി മാറ്റുകയും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. യഥാർത്ഥത്തിൽ വേദനയെ വെറുക്കുകയോ ഭയക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിന് യാതൊരു അടിസ്ഥാനവുമില്ല. എത്രയോ പരീക്കുകളിൽ നിന്നും കേടുപാടുകളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നത് വേദന എന്ന രക്ഷാസംവിധാനമാണ്. ഒരു കുട്ടി ജനിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ എവിടെയും സൂചികുത്തിയാൽ വേദന അനുഭവപ്പെടാത്ത വിധത്തിലാണെങ്കിൽ അവന്റെ നിലനില്പ് ഏറെ പ്രയാസകരമായിരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും വേദന ഒട്ടും അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുക എന്നതാണല്ലോ കുഷ്ഠരോഗിയുടെ നിർഭാഗ്യം. പക്ഷെ, വേദനയോട് തികച്ചും നിഷേധാത്മകമായ നിലപാടാണ് എല്ലാവരും പുലർത്തുന്നത്. വേദനാ സംഹാരി, പെയിൻ കില്ലർ എന്നീ പദങ്ങളുടെ സൂചന തന്നെ ശത്രുതാപരമാണല്ലോ. ഒരു അനുഷ്ഠാനമെന്ന നിലയിൽ വേദന അനുഭവിക്കണമെന്നല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പ്രത്യുത, വേദനയെന്ന രക്ഷാസന്ദേശത്തെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ ഗ്രഹിക്കുകയും ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നാണ്. ശരീരത്തിലെവിടെയെങ്കിലും കേടുപാട് സംഭവിക്കുന്നതിനെതിരിൽ കാര്യബോധപൂർവ്വം ഉണർത്തുന്ന വേദനയെ സംഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനുപകരം അതിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തി കുഴപ്പമൊഴിവാക്കുകയും വേദന മുഖേന മുഴുസമയ ജാഗ്രതയൊരുക്കിയ സൃഷ്ടികർത്താവ്നോട് നന്ദി കാണിക്കുകയുമാണ് സൽബുദ്ധിയുള്ളവർ ചെയ്യേണ്ടത്.

സർവതല സ്പർശിയായ ആരോഗ്യദർശനം

സമ്പൂർണ്ണ ശിഫാ ആയിട്ടുള്ള വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ ആത്മീയവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ മുഴുവൻ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുകതി നല്കാൻ ഉപയുക്തമാകുന്ന സമഗ്ര ആരോഗ്യദർശനമുണ്ട്. നിരവധി സൂക്തങ്ങളിലായി വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ആ ദർശനത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങൾ ഇവിടെ വിശകലനവിധേയമാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. ചില സൂചനകൾ കൊണ്ട് മതിയാക്കുന്നു. ദൈവികഗ്രന്ഥത്തിൽ ഏറെ ഊന്നൽ നല്കിയിട്ടുള്ളത് ആത്മവിശുദ്ധിക്കാണ്. 9:9,10 സൂക്തങ്ങൾ നോക്കുക. സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തെ അഥവാ ആത്മാവിനെ പരിശുദ്ധമാക്കിയവന് സാർവത്രിക വിജയവും ആത്മാവിനെ കളങ്കപ്പെടുത്തിയവന് ആത്യന്തികമായ പരാജയവും ഉണ്ടാകുമെന്നതെ ഈ സൂക്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഗ്രഹിക്കാവുന്നത്. ആത്മവിശുദ്ധിക്കായി ദൈവികഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് കൂടി വഴിതെളിയിക്കുന്നതത്രെ. മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെയെല്ലാം സ്നേഹവും കാര്യബോധവും കൊണ്ട് കൂട്ടിയിണക്കാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്ന ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങൾ മനുഷ്യരെ സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അല്ലാഹുവിന്റെ കാര്യബോധം സർവവസ്തുക്കൾക്കും വ്യാപകമായിട്ടുള്ളതാണെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്ന സൂക്തം (7:156) വിശ്വാസികളുടെ എല്ലാ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും ലഘൂകരിക്കാൻ പര്യാപ്തമാകുന്നു. അനുവദനീയവും വിശിഷ്ടവുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മാത്രം കഴിക്കണമെന്നും ആഹാരപാനീയങ്ങളിൽ അതിരുകവിയരുതെന്നും അനുശാസിക്കുന്ന ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങൾ (2:168, 7:31) അമിതാഹാരവും അഹിതാഹാരവും സൃഷ്ടിക്കുന്ന

ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കെതിരിൽ സത്യവിശ്വാസികളെ ജാഗരൂകരാക്കുന്നു. മദ്യവും പനിമാംസവും ശവങ്ങളും രക്തവും നിഷിദ്ധമായി വിധിക്കുന്ന സൂക്തങ്ങൾ (5:3, 5:90) ഒട്ടേറെ ഭക്ഷ്യജന്യരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വിശ്വാസികളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും മനുഷ്യനെ നാം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ളത് ക്ലേശം സഹിക്കേണ്ട നിലയിലാകുന്നു” (90:4). “എന്നാൽ തീർച്ചയായും ഞെരുക്കത്തിന്റെ കൂടെ ഒരേജുപ്പമുണ്ടായിരിക്കും” (94:5) എന്നീ ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങൾ, അധാനമോ വ്യാധാമമോ ഇല്ലാത്ത അലസതാ വിലസിതമായ ജീവിതം സൗഖ്യത്തിലേക്കോ സാഹചര്യത്തിലേക്കോ നയിക്കുകയില്ലെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന് ലോകാരോഗ്യസംഘടന നൽകിയിട്ടുള്ള നിർവചനം ‘മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതി’ എന്നാണ്. ഈ നിർവചനപ്രകാരമുള്ള സമഗ്രആരോഗ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ ഉതകുന്ന മാർഗദർശനമത്രെ ഒട്ടേറെ ഖുർആൻ സൂക്തങ്ങളിലും നബിവചനങ്ങളിലുമുള്ളത്. ശരീരവും വസ്ത്രവും പരിസരവും ആഹാരപാനീയങ്ങളും സംശുദ്ധമായിരിക്കണമെന്ന് അനുശാസിക്കുന്ന ഇസ്ലാം മാലിന്യജന്യമായ സകല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. ചേലാകർമ്മം നിർദ്ദേശിക്കുകയും ശരീരവും വസ്ത്രവും മൂത്രത്തിൽ നിന്ന് തികച്ചും ശുദ്ധമാക്കണമെന്ന് വിധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഇസ്ലാം വിശ്വാസികളെ ശുചിത്വത്തിൽ ഉന്നതനിലവാരമുള്ളവരാക്കുന്നു. ലഹരിക്കും ആസക്തികൾക്കും ദുർവികാരങ്ങൾക്കും ദുർവൃത്തികൾക്കുമെതിരിൽ കർക്കശമായ നിലപാട് സ്വീകരിക്കുന്ന ഇസ്ലാം യഥാർഥ വിശ്വാസികളെ തികഞ്ഞ മാനസിക-ശാരീരിക സൗഖ്യംകൊണ്ട് ധന്യരാക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ, മക്കൾ, സഹോദരങ്ങൾ, ഇണകൾ, ബന്ധുക്കൾ, അയൽക്കാർ, ഗുരുനാഥന്മാർ, സഹപ്രവർത്തകർ, പങ്കാളികൾ എന്നിവരോടുള്ള ബാധ്യതകൾ യഥോചിതം നിറവേറ്റുന്ന സത്യവിശ്വാസികൾ സാമൂഹിക സൗഖ്യത്തിൽ മറ്റുപല വിഭാഗങ്ങളെയും കവച്ചുവെക്കുന്നു. അനാരോഗ്യത്തിന് വഴിവെക്കുന്ന യാതൊന്നും ഇസ്ലാമിക അധ്യാപനങ്ങളിൽ ഇല്ല എന്ന കാര്യവും ഇതോടൊപ്പം വിലയിരുത്തേണ്ടതാകുന്നു.